Sophie Mingang

# 21 JOURS D'AFFIRMATIONS POSITIVES POUR REPROGRAMMER VOTRE ESPRIT ET CORPS RAPIDEMENT

La clé pour augmenter votre puissance mentale, vos capacités et votre santé est un pas en avant ...!

Par: cerveauintelligent.com

# BIENVENUE

## *Ici, Sophie*

fondatrice de cerveauintelligent.com. C'est un plaisir immense pour moi de partager avec toi quelques connaissances dans le domaine des affirmations positives qui ont révolutionné mon esprit et mon corps en quelques semaines. Cet E-book a été rédigé avec soin pour de te permettre de comprendre qu'est ce que c'est que des affirmations positives et comment les utiliser pour atteindre nos objectifs de manière efficace et rapidement. Fais-en bon usage !

xoxo,

Sophie Mingang

SUIS MOI SUR MES RESEAUX SOCIAUX:

# TABLE DE MATIERES


## Chapitre 1

Introduction

## Chapitre 2

Que sont exactement les affirmations ?

## Chapitre 3

La clé pour augmenter votre puissance mentale, vos capacités et votre santé est un pas en avant ...!

## Chapitre 4

Conclusion

# 1
# Introduction

Les affirmations semblent avoir le vent en poupe en ce moment. Tout le monde dans le domaine du bien-être vante les avantages de l'utilisation des affirmations dans la vie quotidienne, mais sont-elles toutes aussi bonnes qu'on le dit ?
Au début, j'étais sceptique à l'idée de m'affirmer (cela semble tellement complaisant, n'est-ce pas ?), mais je me suis rendu compte de l'impact positif qu'elles peuvent avoir sur mon état d'esprit.
Comme vos pensées jouent un rôle important dans votre réussite et votre bonheur, il est important de trouver des moyens d'améliorer votre état d'esprit. Si vous ne le faites pas, vous risquez de tomber dans des schémas de pensée négatifs et de vous empêcher de progresser.
Les affirmations sont un moyen puissant d'améliorer votre état d'esprit au quotidien, et des recherches ont montré qu'elles peuvent augmenter notre sentiment d'estime de soi.
Dans ce livre, je vous explique ce que vous devez savoir sur les affirmations et comment les utiliser afin de pouvoir atteindre vos objectifs rapidement au travers d'une reprogrammation de votre et corps en seulement 21 jours. Vous trouverez aussi une liste d'affirmations quotidiennes qui vous aidera à conserver un état d'esprit positif dans les moments difficiles.

# 2
# Que sont exactement les affirmations ?

Les affirmations sont des rappels ou des déclarations positives que l'on peut utiliser pour s'encourager et motiver les autres. Il est souvent beaucoup plus facile d'affirmer les autres que de s'affirmer soi-même, mais nous devons nous rappeler de nous encourager également.

J'ai vu beaucoup de personnes utiliser des affirmations pour se convaincre de quelque chose qu'elles ne croient peut-être pas encore en elles-mêmes. Se dire "Je suis financièrement abondant" quand on se sent fauché ne va pas nécessairement nous faire attirer plus d'argent. En fait, des recherches ont montré que les personnes qui disent des affirmations positives comme "Je suis une personne aimable" alors qu'elles n'y croient pas peuvent en fait se sentir encore plus mal.

Il est beaucoup plus facile d'affirmer les autres que de s'affirmer soi-même, mais nous devons nous rappeler de nous encourager également.

À mon avis, une meilleure approche est ce qu'on appelle "l'affirmation de soi". Selon Lisa Legault, professeur adjoint de psychologie à l'université Clarkson, "l'affirmation de soi est le processus qui consiste à vous rappeler les valeurs et les intérêts "qui constituent votre moi véritable ou central" [...] C'est faire le point sur qui vous êtes et sur ce qui vous tient à cœur."

L'affirmation de soi vous encourage à penser positivement aux choses importantes de votre vie.

Plutôt que d'essayer de vous convaincre que vous êtes belle alors que vous ne le ressentez pas, l'affirmation de soi vous encourage à penser positivement aux choses importantes de votre vie, comme votre famille, votre carrière ou vos loisirs. Il s'agit de réfléchir aux choses que vous savez et croyez être bonnes pour vous et votre vie.

Votre discours personnel est donc d'une importance vitale pour la façon dont vous vous sentez. Cependant, il y a un côté négatif aux affirmations positives : lorsque vous vous répétez des choses que vous ne croyez pas.

Voici quelques exemples d'affirmations positives populaires :

3

# La clé pour augmenter votre puissance mentale, vos capacités et votre santé est un pas en avant ...!

Le processus en six étapes

Mon processus d'utilisation des affirmations positives : Le processus en six étapes que je recommande pour utiliser les affirmations positives est le suivant :

**Première étape. Affirmez la réalité que vous voulez pour vous-même dans n'importe quel domaine de la vie.**

La première étape consiste à choisir un domaine de votre vie et à dresser une liste d'affirmations positives qui reflètent la réalité que vous souhaitez pour vous-même dans ce domaine. À titre d'exemple, choisissons le domaine du développement personnel. Plus précisément, choisissons le thème de l'estime de soi.

Voici quelques affirmations positives que vous pourriez choisir pour la réalité vous voulez pour vous-même en matière d'estime de soi :
J'ai un haut niveau d'auto-efficacité et je crois que je peux réaliser tout ce que je me fixe comme objectif.

- J'aime mon apparence.
- Je me respecte.
- J'ai une grande estime de moi.

**Deuxième étape: Trouvez des preuves à l'appui de vos affirmations**

En vous demandant en quoi chaque affirmation est vraie, vous recherchez des preuves que ce que vous affirmez reflète la réalité, même si ce n'est que dans une faible mesure. Vous vous donnerez également un coup de fouet.
Pour les affirmations que nous avons énumérées à l'étape 1 ci-dessus, vous pouvez vous poser des questions comme celles-ci :

- Quels sont certains des objectifs que j'ai pu atteindre dans le passé ?
- Qu'est-ce que j'aime le plus dans mon apparence ?
- Quand me suis-je défendu ? Quand ai-je tenu ma parole envers moi-même ?
- Quels sont les exemples du bien que je fais dans le monde ?

**Troisième étape: Reconnaissez vos doutes sur les affirmations**

Dans cette étape, vous allez être honnête avec vous-même et admettre que vous ne pensez pas que les affirmations que vous avez formulées à la première étape sont entièrement vraies. Posez-vous des questions comme les suivantes :

- Quel est l'objectif sur lequel je travaille et que je doute de pouvoir atteindre ?
- Qu'est-ce que je dois améliorer dans mon apparence ?
- Comment est-ce que je ne me respecte pas ? Est-ce que je laisse les autres me convaincre de faire des choses que je ne veux pas faire ? Est-ce que je parle négativement de moi aux autres ?
- Dans quelles circonstances ai-je l'impression de ne pas être à la hauteur ?

**Quatrième étape: Identifiez les mesures à prendre pour améliorer la situation**

Voici un élément qui fait généralement défaut dans le processus de répétition d'affirmations positives : la mise en place de mesures pour que la réalité que vous affirmez devienne réalité.
Une fois que vous avez identifié comment vous doutez de la véracité des affirmations que vous vous dites, demandez-vous comment vous pouvez vous améliorer pour que les affirmations soient plus en phase avec la réalité. Vous pouvez vous poser des questions comme celles-ci :

- Comment puis-je modifier cet objectif pour qu'il soit plus probable que je puisse l'atteindre ? Qui est-ce que je connais - qui me ressemble beaucoup - qui a été capable d'atteindre un objectif similaire dans le passé ? À qui puis-je parler pour m'encourager à poursuivre cet objectif et me persuader que je peux l'atteindre ?
- Comment puis-je perdre vingt livres ? Quelles mesures puis-je prendre pour améliorer mon hygiène personnelle ?
- Quelles sont mes valeurs ? Comment puis-je m'assurer que je m'en tiens à ces valeurs même si je subis des pressions de la part des autres pour agir à l'encontre de celles-ci ?
- Quelles sont les compétences que je dois acquérir ? Comment puis-je les mettre en pratique afin d'en acquérir la maîtrise ?

**Cinquième étape: Agissez !**

- La cinquième étape consiste à passer à l'action. Examinez les réponses que vous avez trouvées à l'étape précédente et agissez en fonction de ces réponses. Faites ce qui suit :
- Modifiez l'objectif que vous vous êtes fixé pour qu'il soit plus facile à atteindre.
- Apprenez à cuisiner sept repas sains et délicieux. Commencez à faire le tour du pâté de maisons à pied pendant vingt minutes chaque matin avant le travail.

- Identifiez vos valeurs et élaborez une stratégie pour vous y tenir.
- Choisissez une compétence que vous devez acquérir, apprenez-la, puis pratiquez-la jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau de maîtrise qui vous convient.

**Sixième étape: Neutralisez les affirmations**

La dernière étape du processus pour rendre les affirmations positives plus efficaces consiste à neutraliser les affirmations pour s'assurer que vous y croyez lorsque vous vous les répétez. Voici les affirmations que nous avons trouvées au tout début de ce processus, sous une forme neutralisée :

- Je sais que je peux augmenter mon efficacité personnelle si j'y travaille, et c'est ce que je fais.
- Je prends des mesures pour apprécier de plus en plus mon apparence.
- Je m'efforce de me montrer plus respectueuse.
- Mon estime de soi augmente à mesure que je m'efforce d'accroître l'impact positif que j'ai sur les projets sur lesquels je travaille, sur ceux qui m'entourent et sur le monde en général.

Puisque toutes ces affirmations neutres sont vraies, vous devriez être capable d'y croire lorsque vous vous les répétez.

# 4

En conclusion, que pensez-vous de mon processus en six étapes pour utiliser plus efficacement les affirmations positives ? J'espère que vous le trouverez aussi utile que moi. Vivez votre vie au mieux en faisant un meilleur usage des affirmations positives.

# MERCI!

*Sophie*
*xoxo!*